

reoka

КУЛИНАРНЫЕ ИСТОРИИ

БЛЮДА НА ПАРУ

ЗАПЕКАНИЕ

АЭРОГРИЛЬ

ВЫПЕЧКА

СОДЕРЖАНИЕ

	СТРАНИЦА
БЛЮДА НА ПАРУ	
Морской судак на пару	4
Цыпленок с луком	6
Креветки	8
ЗАПЕКАНИЕ	
Ребрышки в соевом соусе	10
Свинина с чесноком	12
Устрицы	14
Куриная грудка с лимоном	16
Свиные ребрышки с чесноком	18
АЭРОГРИЛЬ	
Рыба, запеченная в фольге по-французски	20
Запеченные куриные ножки в стиле Нью-Дели	22
Стриплойн-стейк в черном перце	24
Креветки с луком	26
Кукуруза с кумином	28
Сайра терияки	30
ВЫПЕЧКА	
Пицца	32
Лепешки с луком-пореем	34
Булочки с черным кунжутом	36
Сливочное пирожное	38
Печенье	40
РЕКОМЕНДАЦИЯ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ	42



быстрое
и вкусное решение

БЛЮДА НА ПАРУ

МОРСКОЙ СУДАК НА ПАРУ



РЕЖИМ:

Пар



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

12 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Плоская жаропрочная
тарелка, противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Морской судак	1 кг
Зеленый лук	5 г
Имбирь	3 г
Сахар	3 г
Легкий соевый соус	15 мл
Соль	3 г
Белый перец молотый	1 г
Масло растительное	30 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разделайте рыбу, промойте ее водой и промокните бумажным полотенцем. Натрите его солью и растительным маслом, положите на жаропрочную тарелку.

Посыпьте рыбу зеленым луком и ломтиками имбиря, оставьте на 5–10 минут.

Поставьте блюдо на средний уровень электропечи, выберите режим «Пар», температуру 100 °С и время приготовления 12 минут.

Вытащите рыбу и полейте ее соевым соусом.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



БЛЮДА НА ПАРУ

ЦЫПЛЕНОК С ЛУКОМ



РЕЖИМ:

Пар+



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

35 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Плоская жаропрочная
тарелка, противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Цыпленок	1 шт
Перец душистый	1 ст. л.
Ломтики имбиря	2 шт
Соль	3 г
Зеленый лук	2 г
Репчатый лук	1 шт
Рисовое вино	50 мл
Легкий соевый соус	50 мл
Черный перец	5 г
Растительное масло	10 мл
Перец чили	2 шт

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Уберите внутренности цыпленка, промойте его и промокните бумажным полотенцем.

Натрите цыпленка внутри и снаружи солью с черным перцем, оставьте его на 30 минут.

Форму для приготовления смажьте маслом, на дно положите имбирь, лук и чеснок.

Сверху положите курицу и залейте вином.

Выберите режим «Пар+», температуру 100 °C и время приготовления 35 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

креветки должны иметь прозрачную и блестящую оболочку, а также голову слегка коричневого цвета



БЛЮДА НА ПАРУ

КРЕВЕТКИ



РЕЖИМ:

Пар+



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

12 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Плоская жаропрочная
тарелка, противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Креветки	0,5 кг
Острый перец	1 шт
Зубчики чеснока	4 шт
Соль	1 г
Репчатый лук	½ луковицы
Рисовое вино	10 мл
Арахисовое масло	30 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вымойте креветки, отрежьте ножницами усы и ножки, затем разложите их на жаропрочную тарелку вместе с луком, острым перцем и чесноком, посолите.

В середину тарелки налейте немного вина и 20 мл воды.

Выберите режим «Пар+», температуру 100 °C и время приготовления 12 минут.

По желанию полейте блюдо горячим арахисовым маслом.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАПЕКАНИЕ

РЕБРЫШКИ В СОЕВОМ СОУСЕ



РЕЖИМ:

Запекание



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Ребрышки	0,5 кг
Соус с морепродуктами	30 г
Устричный соус	10 г
Эспрессо	20 мл
Сахар	20 г
Легкий соевый соус	10 г
Толченый имбирь	10 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вымойте ребрышки под холодной проточной водой.

Смешайте эспрессо чеснок и имбирь. Замажьте ребрышки и поставьте их в холодильник на 1 сутки.

Постелите на противень фольгу выложите ребрышки и полейте соусами. Выберите режим «Запекание», температуру 180 °C и время приготовления 30 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАПЕКАНИЕ

СВИНИНА С ЧЕСНОКОМ



РЕЖИМ:

Запекание



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грудинка	0,5 кг
Огурец	½ плода
Кинза	50 г
Толченый чеснок	50 г
Толченый острый перец	20 г
Имбирь ломтиками	30 г
Лук	10 г
Соль	1 г
Легкий соевый соус	50 мл
Оливковое масло	20 мл
Сахарный сироп	10 мл
Кунжутное масло	10 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовьте маринад из имбиря и лука, с добавлением воды. Подсолите и замочите грудинку в маринаде на 20 минут.

Поставьте грудинку в печь, выберите режим «Запекание», температуру 180 °C и время приготовления 30 минут.

Смешайте чеснок, острый перец, все соусы и масла, а также сироп. Добавляйте перец по вкусу, чтобы избежать чрезмерной остроты или горечи.

Нарежьте готовое мясо, положите на тарелку с огурцами и полейте все готовым соусом.

Блюдо посыпьте кинзой и подайте к столу.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАПЕКАНИЕ

УСТРИЦЫ



РЕЖИМ:

Запекание



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Устрицы	12 шт
Толченый чеснок	100 г
Толченый острый перец	30 г
Имбирь ломтиками	1 г
Соль	2 г
Легкий соевый соус	10 мл
Арахисовое масло	10 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Откройте устрицы, замочите их в воде на полчаса, затем просушите бумажными полотенцами. Выложите их на противень.

Смешайте чеснок, острый перец, соль, соевый соус и арахисовое масло, получившимся соусом полейте мясо каждой устрицы. Добавляйте перец по вкусу, чтобы избежать чрезмерной остроты или горечи.

Выберите режим «Запекание», температуру 200 °C и время приготовления 15 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

Зелень всегда
изящно подчеркивает
красоту блюда



ЗАПЕКАНИЕ

КУРИНАЯ ГРУДКА С ЛИМОНОМ



РЕЖИМ:

Запекание



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Плоская жаропрочная
тарелка, противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриная грудка

1 шт

Лимон

1 шт

Соль

2 г

Черный перец

2 г

Розмарин

или листья мяты

1 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте грудку и просушите ее бумажным полотенцем, натрите ее солью с перцем и оставьте мариноваться на 30 минут.

Нарежьте лимон, выложите его на жаропрочную тарелку и положите сверху куриную грудку.

Выберите режим «Запекание», температуру 100 °C и время приготовления 25 минут.

При подаче посыпать зеленью.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАПЕКАНИЕ

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЧЕСНОКОМ



РЕЖИМ:

Запекание



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Плоская жаропрочная
тарелка, противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Свинные ребрышки целые	450 г
Морковь	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Толченый чеснок	30 г
Легкий соевый соус	100 мл
Густой соевый соус	20 мл
Сахарный сироп	30 мл
Соль	3 г
Устричный соус	10 мл
Кунжут	2 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте ребрышки и просушите их бумажным полотенцем.

Смешайте чеснок, соевые соусы, сироп, соль и устричный соус, намажьте им ребрышки, заверните в пищевую пленку и оставьте мариновать их в течение 1 суток.

Снимите пищевую пленку выложите ребрышки на жаропрочную тарелку, добавьте нарезанный лук и морковь. Поставьте в печь и выберите режим «Запекание», температуру 160 °C и время приготовления 30 минут. Выньте блюдо из печи и посыпьте его кунжутом.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

18 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе трески	2 ш
Шампиньоны	4 ш
Лук	1/2 головки
Ломтики лимона	4 шт
Зубчики чеснока	4 шт
Соль	5 г
Черный перец	5 г
Оливковое масло	20 мл
Фольга	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарежьте шампиньоны и лук на небольшие кубики, лимон нарежьте ломтиками.

Смешайте чеснок, соль, оливковое масло и перец, намажьте получившейся смесью рыбу.

Заверните блюдо в фольгу положите на противень, выберите режим «Аэрогриль», температуру 200 °С и время приготовления 18 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ В СТИЛЕ НЬЮ-ДЕЛИ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные ножки	6 ш
Молотая куркума	50
Острый перец молотый	60 г
Тмин молотый	30 г
Индийская смесь специй масала	30 г
Семена укропа	3 г
Йогурт без сахара	100 мл
Кинза	10 г
Лимонный сок	20 мл
Морская соль	2 г
Молотый имбирь	2 г
Чеснок	2 г
Гвоздика	2 г
Оливковое масло	20 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте ножки и высушите их бумажными полотенцами. В большую миску положите ножки и все остальные ингредиенты, перемешайте и оставьте мариноваться на 2 часа.

Выложите бумагу для выпечки или фольгу на противень и разложите на нем курицу.

Подогрейте электропечь до 100 °С, через 5 минут положите туда противень, выберите режим «Аэрогриль», температуру 180 °С и время приготовления 30 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

СТРИПЛОЙН-СТЕЙК В ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стриплойн-стейк	1 шт
Кошерная соль	1/2 ч. л.
Черный перец горошком	1 ст. л.
Черный молотый перец	2 ст. л.
Горчица	1 ст. л.
Оливковое масло	100 мл
Чеснок	2-3 зубчика
Винный уксус красный	50 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте все ингредиенты, кроме стейка. Затем замаринуйте мясо на 7 минут.

Постелите на противень фольгу, выложите туда стейк в соусе.

Сначала разогрейте электропечь до 180 °C в течение 10 минут, затем положите противень в печь и выберите режим «Аэрогриль», температуру 180 °C и время приготовления 25 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

КРЕВЕТКИ С ЛУКОМ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Креветки сырые	10 шт
Луковица репчатого лука	½ шт
Рисовое вино	5 мл
Легкий соевый соус	5 мл
Черный перец молотый	5 г
Соль	2 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте креветки, ножницами отрежьте усы и ножки.

Нарежьте лук кольцами, добавьте специи и смешайте, перемешайте смесь с креветками и положите все мариноваться в холодильник на 30 минут.

Постелите на противень фольгу, положите на нее креветки в соусе, выберите режим «Аэрогриль», температуру 180 °С и время приготовления 20 минут (переверните креветки на 10-й минуте).

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

КУКУРУЗА С КУМИНОМ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Решетка сверху,
противень снизу



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний
и нижний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кукуруза	2 шт
Легкий соевый соус	10 мл
Красный перец молотый	2 г
Кумин	5 г
Кунжут	2 г
Соль	2 г
Масло	10 мл
Вода	10 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разрежьте кукурузу, затем поделите пополам.

Сначала выберите режим «Аэрогриль», поставьте кукурузу в печь на 10 минут, затем достаньте ее и добавьте специй.

Поставьте кукурузу в специях обратно в печь, выберите режим «Аэрогриль», температуру 180 °C и время приготовления 15 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



АЭРОГРИЛЬ

САЙРА ТЕРИЯКИ



РЕЖИМ:

Аэрогриль



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сайра	2 шт
Соус терияки	50 мл
Перец с солью	5 г
Ломтики имбиря	6 шт

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте рыбу, сделайте на ней по 2 надреза с каждой стороны, чтобы она могла впитать специи.

Постелите на противень фольгу. Сложите ломтики имбиря в две стопки, по 3 ломтика в каждой.

Смажьте рыбу соусом терияки и положите ее на ломтики имбиря.

Выберите режим «Аэрогриль», температуру 180 °C и время приготовления 20 минут. Рекомендуем смазать вторую сторону рыбы соусом терияки через 10 минут после начала приготовления в печи.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

традиционные
травы для пиццы:
базилик, орегано,
мята, рукола



ВЫПЕЧКА

ПИЦЦА



РЕЖИМ:

Выпечка



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто для пиццы	1 шт
Куриное филе	20 г
Очищенные креветки	6 шт
Гребешок	4 шт
Кальмар	1 шт
Кетчуп / Томатный соус	100 мл
Молотый перец	1 г
Соль	3 г
Сахар	2 г
Моцарелла	100 г
Зелень по вкусу	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте томатный соус, соль, перец и сахар.

Вымойте морепродукты и нарежьте их. Смажьте тесто для пиццы соусом. Затем разложите по вкусу морепродукты.

Курицу порежьте и разложите между морепродуктами, сверху посыпьте моцареллой.

Разогрейте печь до 230 °C в течение 10 минут, затем положите туда пиццу, выберите режим «Выпечка», температуру 230 °C и время приготовления 15 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ВЫПЕЧКА

ЛЕПЕШКИ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ



РЕЖИМ:

Выпечка



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Нижний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ЛЕПЕШКА:

Мука среднего помола	200 г
Вода	100 мл
Дрожжи	2 г
Сахар	10 г
Соль	2 г
Масло	2–5 мл

НАЧИНКА:

Лук-порей	100 г
Белый перец молотый	20 г
Масло	2–5 мл
Соль	10 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте ингредиенты для теста лепешки, сформируйте из теста шарик, чтобы оно подошло.

Для начинки мелко нарежьте лук и смешайте с остальными ингредиентами.

Подошедшее тесто разделите на шарики размером с ладонь, наложите начинку, сложите тесто пополам и положите на противень. После того, как Вы слепите все лепешки, смажьте их сверху водой с сахаром в отношении 1:1, сверху посыпьте кунжутом.

Оставьте получившиеся лепешки в помещении комнатной температуры, либо положите их в печь в режиме «Пар», разогретую до 30 °С, чтобы они подошли в течение 20–30 минут.

Когда лепешки подойдут, поставьте противень на самый нижний уровень, выберите режим «Выпечка», температуру 170 °С и время приготовления 15 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ВЫПЕЧКА

БУЛОЧКИ С ЧЕРНЫМ КУНЖУТОМ



РЕЖИМ:

Выпечка



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

23 минуты



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука высшего сорта	290 г
Быстрые сухие дрожжи	4 г
Яйцо	1,5 шт
Сливочное масло несоленое	20 г
Сахар	15 г
Соль	4 г
Вода	170 мл
Черный кунжут	2 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перемешайте все ингредиенты, кроме черного кунжута и яиц, пока масса не станет светло-желтой. Сформируйте из теста шар, положите в большую емкость и накройте влажной тканью на 50 минут, чтобы тесто поднялось.

Нарежьте тесто на 10 частей и сформируйте их в виде капель, накройте тканью на 10 минут. После этого раскатайте их до 25 см, сохраняя каплевидную форму. Затем сверните их в рулетики.

Накройте влажной тканью рулеты на 40 минут, предварительно нагрейте электропечь до 200 °C в течение 10 минут.

Помажьте рулеты яйцом, посыпьте черным кунжутом, выберите режим «Выпечка», температуру 200 °C и время приготовления 23 минуты.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

используйте
пирожное,
как основу
для творчества



ВЫПЕЧКА

СЛИВОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ



РЕЖИМ:

Выпечка



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

18 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень, формочки
для пирожных (6 шт)



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука с низким содержанием глютена	130 г
Молоко	30 мл
Разрыхлитель	30 г
Сахар	100 г
Соль	2 г
Несолёное сливочное масло	120 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Взбейте венчиком масло и сахар, затем добавьте яйца и хорошо перемешайте. Просейте муку и разрыхлитель, хорошо перемешайте, добавьте молоко и снова перемешайте.

Разлейте тесто по формочкам для пирожных и выберите режим «Выпечка», температуру 180 °C и время приготовления около 18 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ВЫПЕЧКА

ПЕЧЕНЬЕ



РЕЖИМ:

Выпечка



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

18 минут



ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ:

Противень



УРОВЕНЬ
ПЕЧИ:

Средний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука с низким содержанием глютена	70 г
Сахар	50 г
Несоленое сливочное масло	70 г
Яичный белок	1 шт

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Равномерно перемешайте сахар и сливочное масло, пока тесто не станет светло-желтым.

Добавьте перемешанные яичные белки за 2–3 раза, продолжая помешивать, затем добавьте просеянную муку (за 2-3 раза).

Переложите тесто в кондитерский мешок и выдавите тесто необходимой формы и количества на бумагу для запекания.

Поставьте противень в электропечь и выберите режим «Выпечка», температуру 180 °C и время приготовления около 18 минут (предварительно разогрейте в течение 10 минут).

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ

БЛЮДА НА ПАРУ

	ТЕМПЕРАТУРА / ВРЕМЯ
Тыква с ребрышками	100 °С / 20 мин
Морской судак на пару	100 °С / 12 мин
Тушеная говядина	100 °С / 30 мин
Грудинка на пару	100 °С / 30 мин
Свинные ребрышки в панировке из рисовой муки	100 °С / 25 мин
Треска с тофу	100 °С / 20 мин
Свинина с чесноком	100 °С / 30 мин
Гребешок	100 °С / 20 мин
Ребрышки в остром соусе	100 °С / 20 мин
Курица с грибами	100 °С / 12 мин
Куриная грудка	100 °С / 15 мин
Морепродукты с чесноком в фольге	100 °С / 15 мин

БЫСТРАЯ ГОТОВКА НА ПАРУ

Цыпленок с луком	100 °С / 35 мин + 10 мин в выкл. печи
Кальмар	200 °С / 10 мин
Креветки	100 °С / 12 мин
Морепродукты с лимоном	120 °С / 23 мин
Свинина в соусе	220 °С / 30 мин
Овощные рулетики	120 °С / 8 мин

ЗАПЕКАНИЕ

Ребрышки в соевом соусе	180 °С / 30 мин
Свинина с чесноком	180 °С / 30 мин
Устрицы	200 °С / 15 мин
Куриная грудка с лимоном	100 °С / 25 мин
Свинные ребрышки с чесноком	160 °С / 30 мин

ЗАПЕКАНИЕ

	ТЕМПЕРАТУРА / ВРЕМЯ
Форель	180 °C / 20 мин
Цветная капуста с картофелем	180 °C / 20 мин
Запеченные овощи	180 °C / 15 мин
Запеченный краб	190 °C / 20 мин
Ризотто с помидорами и грибами по-испански	230 °C / 30 мин
Запеченные креветки	100 °C / 15 мин
Свинина со специями	220 °C / 15 мин
Цыпленок с овощами	190 °C / 30 мин
Тушеная курятина	220 °C / 30 мин
Палтус	180 °C / 15 мин

АЭРОГРИЛЬ

Рыба, запеченная в фольге по-французски	200 °C / 18 мин
Запеченные куриные ножки в стиле Нью-Дели	180 °C / 30 мин
Стриплойн-стейк в черном перце	180 °C / 25 мин
Креветки с луком	180 °C / 20 мин
Кукуруза с кумином	180 °C / 15 мин
Сайра терияки	180 °C / 20 мин
Картофель с черным перцем и оливковым маслом	180 °C / 25 мин
Кальмар терияки	180 °C / 20 мин
Куриные ножки	180 °C / 25 мин
Свинина в соевом соусе	200 °C / 18 мин
Шашлык из курицы	200 °C / 15 мин
Куриные ножки с апельсином	180 °C / 25 мин
Картофель	180 °C / 26 мин
Грибы эноки	220 °C / 30 мин
Ребрышки с ананасом	230 °C / 35 мин

АЭРОГРИЛЬ

Куриные ножки с овощами

180 °C / 25 мин

Лосось в сливочно-лимонном соусе

180 °C / 26 мин

Рыба с лимоном по-итальянски

200 °C / 20 мин

Курица в медовом карри

200 °C / 20 мин

ВЫПЕЧКА

Пицца

230 °C / 15 мин

Лепешки с луком-пореем

170 °C / 15 мин

Булочки с черным кунжутом

200 °C / 23 мин

Кексы

180 °C / 18 мин

Печенье

180 °C / 18 мин

Бисквит

180 °C / 10 мин

Пышный омлет

165 °C / 9 мин

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ



С ЗАБОТОЙ О ВАС